

自然と笑顔が生まれる幸せキッチン



JA静岡厚生連 遠州病院
管理栄養士 中根ひろみ



野菜たっぷり

もやしきんちやく煮

249kcal 塩分:1.5g (1人分)

材料(4人分)

- | | |
|------------------|-----------------|
| 油揚げ … 8枚 | ショウガ(おろす) … 10g |
| 鶏ひき肉 … 150g | だし汁 … 500ml |
| 塩 … 少々 | しょうゆ … 大さじ1+1/2 |
| モヤシ … 1/2袋 | みりん … 大さじ2+1/2 |
| ニンジン(せん切り) … 30g | 塩 … ひとつまみ |
| シイタケ(スライス) … 2個 | 片栗粉 … 大さじ1 |

作り方

- 油揚げを袋状にする。
- 1に熱湯をかけ、油抜きする。
- 鍋にだし汁、しょうゆ、みりん、塩ひとつまみを入れる。
- 油揚げに、鶏ひき肉とモヤシ、ニンジン、シイタケ、ショウガ、塩

- 少々を混ぜたものを詰め、3の鍋に入れて煮る。
- 4に火が通ったら一度取り出し、汁に水溶き片栗粉を入れとろみをつける。

Point
水溶き片栗粉は
とろみの状態を見ながら
入れましょう。

Point
カリカリにするため、
フライパンには
ふたをしないで
焼きましょう。

サツマイモを簡単調理!

揚げない大学芋

130kcal 塩分:0.3g (1人分)

材料(4人分)

- | | |
|---------------------|-------------|
| サツマイモ(スティック) … 250g | しょうゆ … 小さじ1 |
| こめ油 … 大さじ1 | ごま … 小さじ1 |
| 砂糖 … 大さじ1 | |

作り方

- サツマイモを1cm幅のスティック状に切る。
- こめ油をフライパンに熱し、広げないようにサツマイモを入れる。
- カリカリになるまで焼き、爪楊枝で火が通っているか確認したら、砂糖、しょうゆ、ごまを入れ全体にからめる。



葛飾区にある
割烹料理「川千家」。

女性部のほか、JA理事も
参加しました。



11月2日(水) 3日(木)

連携協定を結んだ JAとの交流

今年3月に連携協定を結んだJA東京スマイルとの交流会が、東京都葛飾区
の割烹料理店「川千家」で開かれました。女性部員やJA理事ら24名が参加。
JA掛川市からは、冒頭のあいさつを波多野初枝女性部長と塩澤勝義専務が
行ったほか、交流会では大塚美恵子理事が資料を使いJAの概況や女性部の紹
介をしました。

JA東京スマイルの女性部は、制作した紹介動画を流した後、3支部のそれぞ
れの活動を説明。参加者は、特産の小松菜のお浸しや鰻料理を食べながら、歓談
のひとつときを楽しみました。交流会終了後には柴又帝釈天を
散策、2日目には靖国神社や国会議事堂、築地市場など

を訪れ、参加者同士の交流を深めました。
大塚理事は「短い時間だったが、JA東京スマイルの皆さ
んにパワーをいただいた。共有できる活動もあり、部員の
減少や高齢化などの悩みも似ていた。どの組織も仲間作りによって活動
ができる。今後もイベントなどで交流を深めていきたい。一番茶の時期
にぜひ来ていただきたい」と話しました。

今後は、同JA特産の小松菜を使った料理を
女性部活動で行う予定です。

交流会終了後には柴又帝釈天、2
日目には国会議事堂などを訪れ、参加
者同士の交流を深めました。

あいさつをする
波多野部長

波多野部長が持って
きたお茶の木や実を
見てもらいました。



JA東京スマイル特産の
小松菜。この日はお浸しで
登場しました。

参加者は歓談の
ひとつときを
楽しみました。

